Manfaat Gizi dan Nutrisi Untuk Tubuh

Sehat Instan 1/01/2018

Manfaat Gizi dan Nutrisi Untuk Tubuh - Halaman ini untuk mempermudah pencarian tentang gizi dan nutrisi yang penting untuk kesehatan tubuh kita, semoga bermanfaat!

Hidup sehat berarti kesehatan mental dan fisik yang keduanya seimbang pada orang. Dalam banyak kasus, kesehatan mental dan fisik terkait erat sehingga perubahan baik atau buruk dalam satu mempengaruhi yang lain secara langsung. Itu mungkin menjadi tantangan untuk hidup gaya hidup sehat. Anda tidak akan mendapatkan hasil yang cepat ketika Anda mulai untuk mengintegrasikan kebiasaan sehat ke dalam kehidupan. Itu akan memakan waktu, tetapi hasilnya permanen. Hidup sehat membantu Anda pilihan yang tepat untuk pikiran yang sehat, sehat tubuh dan emosi yang sehat. Ada manfaat luar biasa jika Anda makan makanan yang penuh gizi dan nutrisi.

Dengan demikian Anda dapat memiliki kehidupan yang lebih panjang dan sehat. Kesehatan yang baik adalah tidak hanya tentang latihan sehat dan makan. Ini juga terdiri dari memiliki citra diri yang sehat, kesehatan mental positif dan gaya hidup sehat juga. Anda dapat dengan mudah menemukan cara yang efektif untuk hidup sehat melalui nutrisi dan diet, hubungan yang lebih baik dan gaya hidup aktif. Dalam bagian hidup sehat ini, Anda akan belajar tentang beberapa pengobatan rumah atau solusi untuk mengobati masalah kesehatan umum. Mereka mudah digunakan. Mereka menggunakan bahan-bahan alami yang tersedia di setiap dapur. Anda juga akan belajar tentang banyak banyak tips sederhana untuk berurusan dengan stres, depresi, kelelahan, dll. Mereka akan membantu Anda hidup lebih baik.

Anda juga akan belajar tentang manfaat dari berbagai jenis makanan serta menggunakan mereka. Anda juga akan belajar tentang sejumlah vitamin, mineral, lemak, karbohidrat dan protein untuk menangani beberapa masalah kesehatan dan meningkatkan kesehatan Anda. Ada juga ratusan tips hadir dalam kategori gizi dan nutrisi ini untuk membantu Anda hidup lebih lama dan lebih sehat. Tips ini dimaksudkan untuk memberikan tujuan informasi. Mereka tidak dimaksudkan untuk nasihat medis. Jika Anda sedang hamil atau menyusui, minum obat, berkonsultasi dengan profesional kesehatan Anda sebelum menggunakan tips atau solusi berdasarkan konten ini.

Anda perlu untuk mengetahui dengan jelas fakta nutrisi makanan yang berbeda serta manfaat kesehatan mereka jika Anda ingin makan dengan benar. Kemudian Anda akan tahu makanan apa untuk mengkonsumsi dan berapa banyak. Kategori gizi dan nutrisi ini di blog kami akan membantu Anda dengan mudah menemukan semua informasi tentang berbagai jenis makanan, keuntungan mereka untuk tubuh dan kecantikan, makanan tertentu yang kaya gizi dan fakta nutrisi.

Kategori ini akan memperkenalkan kepada Anda semua manfaat dari berbagai jenis makanan untuk kesehatan dan kecantikan Anda. Makan beberapa makanan tertentu memberikan manfaat kesehatan dan kecantikan. Mereka juga menyediakan nutrisi penting bagi kesehatan dan perawatan tubuh kita. Mereka dapat mengurangi risiko beberapa penyakit dan masalah kecantikan. Manfaat dari makanan pada kesehatan dan kecantikan telah dipelajari oleh ahli gizi modern, peradaban kuno, naturopaths dan ahli diet. Seiring dengan itu, dokter sering memberitahu kami bahwa diet yang sehat dan seimbang akan membantu kita menghambat dan mengobati beberapa penyakit dan membantu kita hidup yang bahagia dan sehat. Makanan tertentu dapat membantu Anda mencegah dan menangani beberapa penyakit seperti mengurangi stres, mengobati jerawat, penyembuhan eksim, meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Dalam kategori ini, Anda juga akan belajar tentang keindahan manfaat dari banyak jenis buah-buahan dan sayuran seperti jeruk, lemon, anggur, nanas, bayam, kol serta brokoli. Makan makanan dengan banyak sayuran dan buah-buahan telah lama dikaitkan dengan peningkatan kesehatan dan kecantikan. Sayuran dan buah-buahan yang diperkaya dengan vitamin, mineral, antioksidan dan serat, yang telah ditunjukkan untuk berurusan melawan penyakit kronis seperti kanker dan penyakit jantung. Juga, mereka rendah kalori, yang membuat mereka pilihan yang bagus untuk pinggang Anda.

Anda juga akan belajar tentang manfaat kesehatan dan kecantikan herbal dan rempah-rempah seperti kayu manis, jahe, bawang putih, sage, kunyit, basil, cabe rawit, dll. Ilmu-ilmu modern telah menunjukkan bahwa banyak herbal dan rempah-rempah memang membawa manfaat kesehatan dan kecantikan yang luar biasa. Rempah-rempah meningkatkan rasa makanan dan membantu menjaga mereka untuk waktu yang lama. Mereka mengandung fitur antibakteri dan antivirus dan banyak kaya mineral dan vitamin B. Kebanyakan herbal & rempah-rempah juga datang dengan antioksidan melawan penyakit.

Dalam bagian gizi dan nutrisi ini, juga akan menyediakan Anda dengan semua informasi tentang manfaat minyak seperti minyak ikan, minyak

zaitun, minyak pohon teh, minyak biji anggur, minyak jarak, dll, untuk kesehatan dan kecantikan. Minyak telah digunakan untuk mengobati berbagai masalah kesehatan dan kecantikan selama ribuan tahun. Mereka dapat memberikan kami sebuah penampilan yang lebih muda, sehat tanpa memaparkan racun atau bahan kimia keras. Sebagai contoh, manfaat minyak zaitun yang termasuk dalam kategori lemak tak jenuh tunggal pada kesehatan dan kecantikan termasuk mencegah diabetes, mengurangi berat badan, mengobati jerawat, menghilangkan rambut keriting, dll.

Kategori ini juga akan menyediakan Anda dengan semua informasi pada manfaat kecantikan dan kesehatan biji dan kacang-kacangan seperti kacang almond, kenari, biji labu, kacang, biji bunga matahari, dll. Mereka semua terdiri dari banyak nutrisi sehat. Makan biji-bijian dan kacang-kacangan sering memainkan peran kunci dalam mengontrol kolesterol tinggi, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, obesitas, artritis, penyakit kardiovaskular, osteoporosis, alzheimer dan demensia. Mereka juga membantu untuk melawan beberapa masalah kesehatan yang terkait untuk rambut, kulit, kuku, tangan, dll.

Kategori ini juga memiliki makanan kaya gizi tertentu seperti makanan yang kaya dengan likopena, makanan kaya vitamin A, makanan tinggi dalam vitamin C, makanan tinggi dalam vitamin B kompleks, dll. Ada banyak efek yang menguntungkan, yang dimiliki makanan tertentu pada kesehatan kita. Banyak dari mereka mengandung potensi penyembuhan atau agen obat. Zat tertentu yang bertempat di makanan dapat membantu dalam melindungi kita terhadap penyakit. Juga, ada banyak metode yang makanan dapat membantu kita mengatasi beberapa penyakit umum. Jadi, dalam kategori ini, sehatinstan.com juga akan menyediakan Anda dengan makanan yang dapat melawan penyakit seperti herbal untuk tekanan darah tinggi, makanan untuk meningkatkan sirkulasi darah, makanan untuk kolesterol tinggi, herbal untuk diabetes, dll.

Pada kenyataannya, jika Anda tidak tahu cara menggunakan beberapa bahan-bahan alami, jangan khawatir, dalam kategori ini, kami akan membantu Anda memahami mereka dan membuat Anda tahu lebih banyak tentang mereka manfaat, fakta nutrisi, dll. Dan Anda akan menyukai bagaimana item alami ini dapat membantu Anda mencapai hasil yang benar tanpa meninggalkan efek samping. Anda juga akan belajar tentang jauh lebih dalam kategori blog kami. Mari kita mulai.

Vitamin

- √ 10 Vitamin Penambah Tinggi Badan Anak & Balita Paling Bagus
- √ Jenis-Jenis Vitamin dan Fungsi Vitamin Secara Umum
- √ Jenis Vitamin Yang Larut Dalam Lemak (Vitamin A, D, E & K)
- √ Ciri-Ciri & Gejala Akibat Tubuh Kekurangan Vitamin & Mineral
- √ 10 Vitamin Terbaik untuk Kesehatan Wanita yang Wajib Dikonsumsi
- √ 14 Vitamin dan Mineral untuk Pertumbuhan Rambut Lebih Cepat
- √ Vitamin dan Mineral yang Membantu Menurunkan Berat Badan
- √ 7 Suplemen Vitamin Penambah Tinggi Badan untuk Anak & Dewasa
- √ Suplemen Vitamin Untuk Mengatasi Kulit Kering Kusam & Keriput
- √ 13 Penyakit Bahaya Akibat Kekurangan Vitamin A, B, C, D, E, K
- √ Bahaya Akibat Kelebihan dan Kekurangan Vitamin & Mineral
- √ Jenis Vitamin Yang Larut Dalam Air dan Fungsinya
- √ Kekurangan Vitamin: Penyebab Gejala dan Pengobatan Defisiensi
- √ 9 Vitamin untuk Pertumbuhan Rambut Lebih Cepat & Anti Botak
- √ Vitamin Penting untuk Kulit Sehat yang Bagus dan Terbaik
- √ Pengertian Vitamin Jenis Fungsi Sumber Manfaat Obat Vitamin
- √ 7 Vitamin untuk Mengatasi Rambut Rontok Terbaik dan Ampuh

Vitamin A

- √ Pengertian Vitamin A: Jenis, Fungsi, Dosis & Obat (Retinol)
- √ Daftar Buah & Sayuran Yang Mengandung Vitamin A (Retinol) Tertinggi
- √ Efek samping & Bahaya Akibat Kelebihan Vitamin A (Hypervitaminosis)
- √ Khasiat Manfaat Vitamin A (Retinol) Bagi Kesehatan Tubuh
- √ Khasiat Manfaat Vitamin A untuk Penglihatan Mata dan Sumbernya
- √ Pentingnya Vitamin A Bagi Tumbuh Kembang (Pertumbuhan) Anak
- √ Akibat Kekurangan Vitamin A (Retinol): Penyebab, Pengobatan & Gejala
- √ 13 Khasiat Manfaat Vitamin A (Retinol) untuk Kulit Halus dan Cerah
- √ Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin A (Retinol) Tertinggi

Vitamin D

- √ 28 Khasiat Manfaat Vitamin D bagi Kesehatan tulang dan Tubuh Fakta Terbaru
- √ Vitamin D & Manfaat Sinar Matahari: Waktu Terbaik & Berapa lama?
- √ Khasiat Manfaat Vitamin D Untuk Ibu Hamil
- √ 15 Khasiat Manfaat Vitamin D3 bagi Kesehatan Tubuh dan Untuk Tulang
- √ Apakah Vitamin D Berbahaya Tanpa Vitamin K
- √ Tips Cara Mengatasi, Penyebab & Pencegahan Kekurangan Vitamin D
- √ Defisiensi Vitamin D3: Sifat, Penyebab, Gejala, Penyakit & Perawatan
- √ Pengertian Vitamin D : Obat – Suplemen – Harga - Apa itu Vitamin D?

- √ Vitamin D Dapat Membantu Anda Menurunkan Berat Badan
- √ 8 Tanda dan Gejala Kekurangan / Defisiensi Vitamin D
- √ Rakitis: Gejala, Penyebab, Pencegahan & Cara Mengobati Rakhitis
- √ Berapa Dosis Kadar Vitamin D Dianggap Terlalu Banyak/Overdosis
- √ 9 alasan untuk mengoptimalkan kadar Vitamin D
- √ 29 Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin D Paling Tinggi Terbaik
- √ 10 Bahaya Akibat Kekurangan Vitamin D Bagi Kesehatan Tubuh
- √ 6 Efek Samping Akibat Kelebihan Vitamin D Pada Kesehatan

Vitamin E

- √ NATUR-E: Manfaat Kulit, Efek Samping, Natur E 100 300 IU Advanced
- √ Bagaimana Kapsul Vitamin E Membantu Kulit Anda
- √ Khasiat Manfaat Vitamin E Untuk Kesehatan Kulit Rambut & Wajah Wanita
- √ Akibat Kelebihan Vitamin E (Tokoferol): Efek samping dan Bahaya
- √ Akibat Kekurangan Vitamin E (Tokoferol): Penyebab, Obat & Gejala
- √ Pengertian Vitamin E: Jenis, Fungsi, Dosis & Obat Asam Tokoferol
- √ 10 Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin E (Tokoferol) Tertinggi

Vitamin K

- √ Efek samping dan Bahaya Akibat Kelebihan Vitamin K
- √ 11 Manfaat dan Fungsi Vitamin K Bagi Kesehatan Tubuh
- √ Penyebab, Pengobatan & Gejala Akibat Kekurangan Vitamin K
- √ Pengertian Vitamin K : Jenis, Fungsi, Dosis & Obat Koagulan
- √ 14 Sumber Makanan yang Mengandung Tinggi Vitamin K

Vitamin C

- √ 12 Buah Yang Mengandung Paling Tinggi Vitamin C dan Manfaatnya
- √ Vitamin C Lebih Baik dari Makanan atau Suplemen?
- √ Pentingnya Vitamin C Bagi Tumbuh Kembang Anak & Kesehatan
- √ Pentingnya vitamin C, B9, B12 Bagi Penderita Anemia
- √ Khasiat Manfaat Suntik Vitamin C di Tubuh & Kesehatan Kulit
- √ Tips Cara Mengobati Akibat Kekurangan & Kelebihan Vitamin C
- √ 15 Khasiat Manfaat Enervon C Bagi Tubuh dan Efek Sampingnya
- √ VITALONG C: Manfaat, Harga, Efek Samping, Kulit Putih & Jerawat
- √ Manfaat Redoxon Vitamin C Bagi Kesehatan Tubuh
- √ Pengertian Vitamin C: Jenis, Fungsi, Dosis & Obat Asam Askorbat
- √ Bahaya Akibat Kelebihan Vitamin C Bagi Tubuh (Asam Askorbat)
- √ Ciri-Ciri (Gejala) & Akibat Tubuh Yang Kekurangan Vitamin C
- √ Penyakit Akibat Kekurangan Vitamin C (Asam Askorbat)
- √ 11 Khasiat Manfaat Serum Vitamin C Untuk Kulit Wajah
- √ Apakah Vitamin C Membantu Mengatasi dan Mencegah Pilek
- √ 5 Manfaat dan Fungsi Vitamin C Bagi Kesehatan Tubuh
- √ 9 Manfaat dan Fungsi Vitamin C untuk Wajah dan Kulit
- √ Kandungan Vitamin C Jambu Biji Lebih Tinggi Daripada Jeruk!
- √ 12 Khasiat Manfaat Ester C untuk Stamina Tubuh dan Efek Sampingnya
- √ 19 Khasiat Manfaat You C1000 Vitamin Water untuk Kesehatan
- √ 10 Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin C Paling Tinggi

Vitamin B1

- √ NEUROBION: Manfaat, Dosis, Efek Samping Obat Tablet Forte Pink Putih
- √ Akibat Kekurangan Vitamin B1 (Thiamin): Penyebab, Pengobatan & Gejala
- √ Pengertian Vitamin B1: Jenis, Fungsi, Dosis & Obat Thiamin
- √ Khasiat Manfaat Vitamin B1 (Thiamin) Untuk Kesehatan Kulit & Rambut
- √ Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin B1 (Thiamin) Tertinggi

Vitamin B2

- √ Khasiat Manfaat Vitamin B2 (Riboflavin) Untuk Kesehatan Tubuh
- √ Akibat Kekurangan Vitamin B2 (Riboflavin): Penyebab, Pengobatan & Gejala
- √ Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin B2 (Riboflavin) Tertinggi
- √ Pengertian Vitamin B2 : Jenis, Fungsi, Dosis & Obat Riboflavin
- √ Akibat Kelebihan Vitamin B2 (Riboflavin): Efek samping dan Bahaya

Vitamin B3

- √ Khasiat Manfaat Vitamin B3 (Niacin) Untuk Kesehatan Kulit & Rambut
- √ Akibat Kekurangan Vitamin B3 (Niacin): Penyebab, Pengobatan & Gejala
- √ Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin B3 (Niacin) Tertinggi
- √ Pengertian Vitamin B3: Jenis, Fungsi, Dosis & Obat Niacin
- √ Efek samping & Bahaya Akibat Kelebihan Vitamin B3 (Niacin)

Vitamin B5

- √ Akibat Kelebihan Vitamin B5 (Asam Pantotenat): Efek samping dan Bahaya
- √ Khasiat Manfaat Vitamin B5 (Asam Pantotenat) Untuk Kesehatan Tubuh
- √ Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin B5 (Asam Pantotenat) Tertinggi
- √ Akibat Kekurangan Vitamin B5 (Asam Pantotenat): Penyebab, Pengobatan & Gejala
- √ Pengertian Vitamin B5 : Jenis, Fungsi, Dosis & Obat Asam Pantotenat

Vitamin B6

- √ Pengertian Vitamin B6: Jenis, Fungsi, Dosis & Obat Pyridoxine
- √ 15 Khasiat Manfaat Vitamin B6 (Pyridoxine) Bagi Kesehatan Tubuh
- √ Penyebab, Pengobatan & Gejala Akibat Kekurangan Vitamin B6 (Pyridoxine)
- √ Efek samping & Bahaya Akibat Kelebihan Vitamin B6 (Pyridoxine)
- √ Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin B6 (Pyridoxine) Tertinggi

Vitamin B7 (Biotin)

- √ Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin B7 (Biotin) Tertinggi
- √ Pengertian Vitamin B7 : Jenis, Fungsi, Dosis & Obat Biotin
- √ Akibat Kelebihan Vitamin B7 (Biotin): Efek samping dan Bahaya
- √ Khasiat Manfaat Vitamin B7 (Biotin) Untuk Pertumbuhan Rambut Sehat
- √ Khasiat Manfaat Vitamin B7 (Biotin) Untuk Kesehatan Rambut & Kuku
- √ Akibat Kekurangan Vitamin B7 (Biotin): Penyebab, Pengobatan & Gejala

Vitamin B9

- √ Khasiat Manfaat Vitamin B9 (Asam Folat) Untuk Kesehatan Tubuh
- √ Pengertian Vitamin B9 (Folic Acid): Fungsi, Dosis & Obat Asam Folat
- √ Akibat Kekurangan Vitamin B9 (Asam Folat): Penyebab, Pengobatan & Gejala
- √ Akibat Kelebihan Vitamin B9 (Asam Folat): Efek samping dan Bahaya
- √ Apa Perbedaan Asam Folat Dengan Folat (Vitamin B9)
- √ Anemia (Kurang Darah) Disebabkan Kekurangan Asam Folat (Vitamin B9)
- √ Cara Melakukan Uji (Test) Kadar Asam Folat (Vitamin B9)
- √ Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin B9 (Asam Folat) Tertinggi
- √ Tips Cara Mempercepat Pertumbuhan Rambut dengan Asam Folat (Vitamin B9)

Vitamin B12

- √ Kekurangan Vitamin B12 (Cobalamin): Penyebab, Pengobatan & Gejala
- √ Makanan Sereal yang Kaya Vitamin B12 untuk Diet Anda
- √ Apakah Manfaat Suntikan vitamin B12 Berefek Baik atau Buruk?
- √ Khasiat Manfaat Vitamin B12 (Cobalamin) Untuk Kesehatan Kulit & Rambut
- √ Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin B12 (Cobalamin) Tertinggi
- √ Efek samping & Bahaya Akibat Kelebihan Vitamin B12 (Cobalamin)
- √ Pengertian Vitamin B12: Obat, Penyakit, Fungsi, Dosis Cobalamin

Vitamin B17

- √ Vitamin B17: Manfaat, Sumber, Fungsi, Dosis & Efek Samping

Inositol (Vitamin B8)

- √ INOSITOL (Vitamin B8): Manfaat, Makanan, Efek Samping, & Kekurangan

PABA (Vitamin B10)

- √ PABA (Vitamin B10): Manfaat, Makanan, Efek Samping, & Kekurangan

Asam Pangamat (Vitamin B15)

- √ Asam Pangamat (Vitamin B15): Manfaat, Efek Samping, & Kekurangan

Kolin (Choline)

- √ KOLIN: Manfaat, Dosis, Makanan, Efek Samping, & Kekurangan Choline

Vitamin B Kompleks

- √ 5 Sumber Makanan Vitamin B Kompleks untuk Pertumbuhan Rambut
- √ Khasiat Manfaat Vitamin B Kompleks Untuk Mengatasi Stress
- √ Tanda dan Gejala Kekurangan Vitamin B Kompleks
- √ Peran Penting Vitamin B Kompleks Dalam Kehamilan
- √ 8 Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin B Kompleks Tertinggi
- √ 8 Manfaat dan Fungsi Vitamin B Kompleks Bagi Kesehatan
- √ Klasifikasi dan Jenis-Jenis Vitamin B Kompleks

Protein

- √ 14 Tips Cara Mengatasi & Mencegah Alergi Susu Sapi Pada Anak
- √ Putih & Kuning TELUR: Jumlah Protein, Kalori, Fakta Kandungan Nutrisi & Gizi
- √ 13 Cara Membuat Sendiri Protein Kocok (Shake) Dg Bubuk Protein
- √ ALERGI SUSU: Gejala, Penyebab & Cara mengobati Pada Anak
- √ WHEY PROTEIN: Pengertian, Manfaat, Dosis, Efek Samping dan Jenis
- √ Sumber Protein Terbaik Untuk Diet Vegan dan Vegetarian
- √ 15 Daftar Buah yang Mengandung Protein Paling Tinggi Terbanyak
- √ 14 Cara Mengatasi Kekurangan dan Meningkatkan Asupan Protein
- √ 32 Manfaat Whey Protein Untuk Massa Otot, Kulit, Rambut & Kesehatan
- √ 6 Jenis Makanan yang Mengandung Lektin (Lectins) Tinggi
- √ Khasiat Manfaat Susu Protein Kedelai bagi Kesehatan
- √ Makan Tinggi Protein Membantu Menurunkan Berat Badan
- √ Efek Samping dibalik Manfaat Susu Protein Kedelai bagi Kesehatan
- √ Jenis-Jenis Asam Amino untuk Pertumbuhan Rambut
- √ Jenis-Jenis Whey Protein Terbaik untuk Membentuk Massa Otot Cepat
- √ Makan Terlalu Banyak Protein Buruk Bagi Kesehatan Tubuh?
- √ 29 Makanan Yang Mengandung Protein Paling Tinggi
- √ KASEIN: Whey Protein VS Casein mana Jenis Protein Terbaik?
- √ 22 Efek Samping Suplemen Whey Protein Bagi Kesehatan Tubuh
- √ Protein Shake Untuk Menurunkan Berat Badan dan Lemak Perut
- √ Alergi Kasein: Penyebab, Gejala, Cara Pencegahan & Pengobatan
- √ 10 Sayur-Sayuran Yang Mengandung Protein Paling Tinggi
- √ Khasiat Manfaat Makan Lebih Banyak Protein Untuk Kesehatan Tubuh

Asam Amino

- √ N-Acetyl Cysteine (NAC): Manfaat, Sumber, Fungsi, Dosis dan Efek samping
- √ PROLIN (Proline): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ SISTEIN (Cysteine): Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ SISTIN (Cystine): Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ ASAM GLUTAMAT (L-Glutamic acid): Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ ASAM ASPARTAT (Aspartic Acid): Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ ALANIN (L-Alanine): Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ ASPARAGINA (Asparagine): Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ THEANINE (L-Theanine): Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ ORNITHINE (L-Ornithine): Manfaat, Sumber, Fungsi, Dosis dan Efek Samping
- √ L-CARNOSINE (Carnosine): Manfaat, Sumber, Fungsi, Dosis dan Efek samping
- √ TAURIN (Taurine): Manfaat, Sumber, Fungsi, Dosis dan Efek samping
- √ GLUTATHIONE: Manfaat, Sumber, Fungsi, Dosis dan Efek Samping
- √ Klasifikasi dan Jenis-Jenis Asam Amino dan Fungsinya
- √ GLISIN (Glycine): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ GLUTAMINE (L-glutamin): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ TIROSIN (Tyrosine): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ ARGININ (L- Arginine): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ METIONIN (Methionine): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ LEUSIN (Leucine): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping

- √ Suplemen BCAA: Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ LISINA (Lysine): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ SERIN (Serine): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ ISOLEUSIN (Isoleucine): Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ TREONIN (Threonine): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ HISTIDIN (L-Histidine): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ VALINA (Valine): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ TRIPTOFAN (Tryptophan): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ Fenilalanina (Phenylalanine): Arti, Sumber Makanan, Manfaat, Dosis & Efek Samping
- √ Manfaat L-Karnitin (L-Carnitine): Sumber, Fungsi, Dosis dan Efek Samping

Karbohidrat

- √ PREBIOTIK (Prebiotic): Pengertian, Sumber Makanan, Manfaat & Contoh
- √ 6 Akibat Kelebihan Serat bagi Tubuh
- √ Mengapa Fungsi Serat Sangat Penting Bagi Kesehatan Tubuh?
- √ Jenis Jenis Serat yang Cocok untuk Turunkan Berat Badan
- √ Klasifikasi dan Jenis-Jenis Serat Baik/Sehat dan Serat Buruk
- √ Tips Cara Menghilangkan Lemak Perut dengan Makanan Berserat
- √ Berapa Kebutuhan Serat Untuk Tubuh Dalam 1 Hari
- √ 9+ Makanan Tinggi Serat Untuk Menurunkan Berat Badan
- √ SERAT (Fiber): Pengertian, Fungsi, Manfaat, Dosis & Jenis
- √ RIBOSA (Ribose): Manfaat, Dosis, Efek Samping, Fungsi & Sumber
- √ DEKSTROSA (Dextrose): Manfaat, Dosis, Efek Samping, Fungsi & Sumber
- √ Apa Perbedaan Antara Sukrosa, Glukosa & Fruktosa?
- √ MOLASE (Molasses): Manfaat, Dosis, Efek Samping, Fungsi & Sumber
- √ 8 Khasiat Manfaat Daun Stevia untuk Kesehatan
- √ Bahaya Sakarin (Saccharin) & Siklamat Bagi Kesehatan Tubuh
- √ Perbedaan Monosakarida Disakarida Oligosakarida Polisakarida
- √ Khasiat Manfaat Gula Alkohol (Xylitol, Eritritol, Mannitol, Isomalt dan Sorbitol)
- √ 48 Daftar Makanan yang Mengandung Serat Paling Tinggi
- √ LAKTOSA (Lactose): Pengertian, Dosis, Efek Samping, Fungsi & Sumber
- √ 9 Khasiat Manfaat Serat Bagi Kesehatan Tubuh
- √ 15 Sumber Makanan Yang Mengandung Tinggi Karbohidrat
- √ Berapa Asupan Karbohidrat Harian Untuk Menurunkan BB?
- √ 15 Buah dan Sayuran Yang Mengandung Rendah Karbohidrat
- √ KARBOHIDRAT: Pengertian, Sumber, Klasifikasi, Efek Samping & Fungsinya
- √ MALTOSA (Maltose): Pengertian, Dosis, Efek Samping, Fungsi & Sumber
- √ FRUKTOSA (Fructose): Pengertian, Dosis, Efek Samping, Fungsi & Sumber
- √ Intoleransi LAKTOSA (Lactose Intolerance): Penyebab, Gejala, Cara Mengatasi & Obat
- √ 5+ Bahaya Efek Samping Pemanis Buatan Bagi Kesehatan Tubuh
- √ 9 Bahaya Efek Samping Aspartam (Aspartame) Bagi Kesehatan
- √ 7 Akibat Kurang Serat Bagi Tubuh
- √ PROBIOTIK (Probiotic): Perbedaan, Sumber Makanan, Manfaat & Contoh
- √ SELULOSA (Cellulose): Manfaat, Dosis, Efek Samping, Fungsi & Sumber
- √ GLUKOSA (Glucose): Pengertian, Kadar, Efek Samping, Fungsi & Sumber
- √ Klasifikasi dan Jenis-Jenis Gula (Karbohidrat), Manfaat & Efek Samping
- √ GALAKTOSA (Galactose): Pengertian, Dosis, Efek Samping, Fungsi & Sumber
- √ SUKROSA (Sucrose): Pengertian, Dosis, Efek Samping, Fungsi & Sumber
- √ Karbohidrat Kompleks VS Karbohidrat Sederhana: Fungsi, Makanan & Perbedaan

Lemak

- √ 7 Khasiat Manfaat LEMAK Untuk Kesehatan Tubuh
- √ LEMAK (Fat): Pengertian, Jenis, Fungsi, Makanan, Sumber & Manfaat
- √ 17 Makanan yang Mengandung Lemak Trans & Terhidrogenasi
- √ LEMAK TRANS (Trans Fat): Pengertian, Bahaya, Makanan, Ciri & Fungsi
- √ 12 Khasiat Manfaat Omega 3 Untuk Kesehatan Tubuh
- √ 27 Khasiat Manfaat MINYAK IKAN (Fish Oil) Untuk Kesehatan & Pengobatan
- √ Perlukah Mengambil Suplemen Omega-3: Mitos atau Fakta?
- √ Minyak Ikan, Vitamin B & Kalsium Bisa Memperpanjang Usia Harapan Hidup
- √ Apakah Minyak Krill Dapat Menurunkan Kadar Kolesterol Tinggi?
- √ Mengapa Minyak Ikan Bisa Berbahaya Bagi Pria
- √ Apakah Minyak Ikan Dapat Menyebabkan Sembelit?
- √ Cara Menggunakan Minyak Ikan Untuk Anjing, Kucing dan Burung

- √ Asam Linoleat Terkonjugasi (CLA): Pengertian, Manfaat, Fungsi & Dosis
- √ Manakah Yang Lebih Sehat Suplemen Minyak Ikan VS Krill?
- √ 13 Cara Minyak Ikan untuk Menurunkan Berat Badan
- √ Benarkah Minyak Ikan Bisa Mencegah Kanker Prostat?
- √ 10 Efek Samping Minyak Ikan Omega-3 Bagi Kesehatan Tubuh
- √ Khasiat Minyak Ikan Omega-3 Untuk Mengobati Mata Kering
- √ 16 Manfaat Minyak Hati Ikan Kod (Cod Liver Oil) untuk Kesehatan
- √ OMEGA 3: Fungsi, Manfaat, Dosis, Efek Samping & Sumber Makanan
- √ Lemak Tak Jenuh GANDA: Pengertian, Makanan Manfaat & Efek
- √ Lemak Tak Jenuh TUNGGAL: Pengertian, Makanan Manfaat & Efek
- √ 5+ Makanan Yang Mengandung Lemak Tak Jenuh Ganda
- √ Manfaat Omega 6 Omega 9: Perbedaan, Fungsi, Sumber & Efek
- √ Makanan Yang Mengandung Lemak Tak Jenuh Tunggal
- √ Trigliserida Tinggi: Pencegahan, Gejala, Penyebab dan Pengobatan
- √ Kadar Trigliserida Turun Pada Orang Dewasa
- √ Lemak Jenuh (Saturated Fat): Pengertian, Contoh Sumber & Efek Bahaya
- √ 42 Jenis Makanan yang Cepat Membakar Lemak Ampuh
- √ 14 Makanan yang Mengandung Lemak Jenuh (Saturated Fats) Tinggi
- √ Penyebab Lemak Banyak Menumpuk di Perut, Paha & Lengan
- √ Tes Trigliserida (Lemak Darah) atau Uji Pemeriksaan Profil Lipid
- √ Uji Kadar Trigliserida: Lebih Akurat Puasa Ataukah Tidak Puasa?
- √ Lebih Efektif Minyak Ikan atau Statin Untuk Menurunkan Kolesterol?
- √ 9 Jenis Makanan yang Mengandung Omega 3 Paling Tinggi
- √ 23 Tips Cara Cepat Menurunkan Trigliserida (Lemak Darah) Tinggi
- √ 13 Jenis Makanan Sumber Lemak Sehat Untuk Kesehatan
- √ Perbedaan Lemak Jenuh & Lemak Tak Jenuh (Saturated VS Unsaturated Fats)

Kalsium

- √ Manfaat Kalsium untuk Mencegah Penyakit Osteoporosis (Pengeroposan Tulang)
- √ Peranan Kalsium Untuk Pertumbuhan Tinggi Badan
- √ 10 Makanan Terbaik Untuk Tulang Yang Sehat dan Kuat
- √ KALSIUM (Calcium): Manfaat, Fungsi, Sumber Makanan, Dosis & Efek
- √ 16 Buah-Sayuran yang Mengandung Kalsium (Calcium) Paling Tinggi
- √ 19 Sumber Makanan Yang Mengandung Kalsium (Calcium) Tertinggi
- √ Bahaya Kekurangan Kalsium Bagi Tubuh & Tanda-Tanda Defisiensi
- √ Bahaya Akibat kelebihan Kalsium dalam Tubuh (Hypercalcemia)
- √ 3 Pentingnya Manfaat Kalsium untuk Kesehatan Wanita
- √ Suplemen Kalsium: Manfaat, Fungsi, Dosis, Obat & Bahaya Efek Samping
- √ 9 Khasiat Manfaat Kalsium (Calcium) Bagi Kesehatan Tulang, Gigi & Tubuh
- √ Kalsium Dan Vitamin D: Manfaat, Fungsi, Obat, Sumber Makanan & Efek

Fosfor

- √ 15 Makanan Yang Mengandung Fosfor (Phosphorus) Tinggi
- √ 8 Khasiat Manfaat Fosfor (Phosphorus) Bagi Kesehatan Tubuh Manusia
- √ 23 Makanan yang Mengandung Kalium (Potassium) Tinggi
- √ 10 Akibat Kelebihan dan Kekurangan Fosfor (Phosphorus) Bagi Tubuh
- √ FOSFOR (Phosphorus): Pengertian, Sumber, Fungsi, Efek Kekurangan & Kelebihan

Kalium

- √ Akibat Kelebihan Kalium (Hiperkalemia): Gejala, Penyebab & Cara Mengobati
- √ 14 Khasiat Manfaat Kalium (Potassium) Bagi Kesehatan Tubuh
- √ Akibat Kekurangan Kalium (Hipokalemia): Gejala, Penyebab & Cara Mengobati
- √ KALIUM (Potassium): Manfaat, Pengertian, Dosis, Fungsi & Sumber Makanan
- √ 23 Makanan yang Mengandung Kalium (Potassium) Tinggi

Sulfur

- √ Manfaat SULFUR (Belerang): Sumber Makanan, Fungsi & Efek Samping

Sodium

- √ 10 Makanan Yang Mengandung Sodium (Natrium) Tinggi
- √ Manfaat Natrium Benzoat (Sodium Benzoate) atau Pengawet Makanan

- √ 19 Khasiat Manfaat Garam (Salt) Untuk Kecantikan dan Kesehatan
- √ 15 Khasiat Manfaat Garam Epsom Untuk Kesehatan & Kecantikan
- √ NATRIUM KLORIDA (Sodium Chloride): Manfaat, Dosis, Penggunaan & Efek Samping
- √ 13 Khasiat Manfaat Sodium (Natrium) Untuk Kesehatan Tubuh
- √ Tes Kadar Natrium Darah & Hasil Pemeriksaan Laboratorium
- √ 10 Khasiat Manfaat Garam Himalaya Pink Untuk Kesehatan Tubuh
- √ Akibat Kekurangan Sodium (Natrium) / Hiponatremia
- √ 6 Khasiat Manfaat Garam Laut (Sea Salt) Untuk Kesehatan Tubuh
- √ Jenis-Jenis Garam: Mana yang Paling Sehat?
- √ 17 Daftar Makanan yang Mengandung Kadar Garam Paling Tinggi

Klorin

- √ KLORIN (Kaporit): Pengertian, Manfaat, Bahaya Efek Samping Dalam Air

Magnesium

- √ 10 Makanan Yang Mengandung Magnesium Paling Tinggi
- √ 20 Manfaat Magnesium Untuk Kesehatan Tubuh
- √ Akibat Kelebihan Magnesium dan Dampak Buruknya
- √ Akibat Kekurangan Magnesium dan Tanda-Tandanya Defesiensinya

Molibdenum

- √ MOLIBDENUM (Molybdenum): Manfaat, Sumber, & Efek Kelebihan Kekurangan

Bromin

- √ BROM (Bromin): Manfaat, Fungsi, Sumber Makanan & Efek Kesehatan

Kobalt

- √ KOBALT (Cobalt): Manfaat, Efek Kelebihan Kekurangan & Sumber Makanan

Yodium

- √ Cara Mineral Yodium (Iodium) Membantu Pertumbuhan Rambut
- √ 12 Manfaat Iodium/Yodium (Iodin) dan Efek Kelebihan Kekurangan
- √ 12 Makanan Yang Mengandung Iodium/Yodium (Iodin) Tinggi

Tembaga

- √ 17 Manfaat Tembaga (Copper) untuk Kulit, Rambut & Kesehatan
- √ 10 Sumber Makanan Yang Mengandung Tembaga (Copper) Tinggi
- √ TEMBAGA (Copper): Efek Kelebihan Kekurangan, Dosis, Fungsi & Sumber Makanan

Mangan

- √ 10 Sumber Makanan Yang Mengandung Mangan (Manganese) Tinggi
- √ MANGAN (Manganese): Manfaat, Efek Kelebihan Kekurangan & Sumber Makanan

Selenium

- √ 7 Akibat Kekurangan & Kelebihan Selenium Bagi Kesehatan Tubuh
- √ 10 Khasiat Manfaat SELENIUM Bagi Kesehatan Tubuh
- √ 14 Sumber Makanan Yang Mengandung Selenium Paling Tinggi

Zinc

- √ 25 Sumber Makanan Yang Mengandung Zinc (Seng) Paling Tinggi
- √ 9+ Khasiat Manfaat SENG (Zinc) Bagi Kesehatan Tubuh Manusia
- √ ZINC (Seng): Pengertian, Gejala, Fungsi & Efek Kekurangan Kelebihan
- √ Dampak Kekurangan Seng (Zinc) dan Disfungsi Ereksi atau Impotensi
- √ Hubungan Kadar Testosteron dan Tingkat Seng (Zinc)

Iron

- √ 14 Akibat Kelebihan Zat Besi (Iron) Bagi Tubuh & Cara Mengatasinya